

Chili Jardín

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 3/4 libra** carne de res molida (magra, 10% grasa)
- 1/2 taza** pimiento verde (picado)
- 1/2** cebolla grande (picada)
- 1/2 taza** apio (picado)
- 2/3 taza** frijoles rojos (enlatados, enjuagados y escurridos)
- 1/2 taza** maíz (elote) dulce
- 1 taza** salsa de tomate (8 oz)
- 1 taza** tomates (frescos picados)
- 1 pizca** pimienta negra
- 1/2 cucharadita** ajo en polvo
- 2 cucharaditas** chilén polvo

Preparación

1. Lávese bien las manos y el área de trabajo.
2. Coloque la carne molida en una sartén con aceite o aceite en aerosol. Ponga a cocer ligeramente la carne a fuego medio-alto, agitando ocasionalmente para hacerlo pedazos. Drene la grasa y pase un toalla de papel por la carne para quitar más grasa. Transfiera la carne a un escurridor y enjuague con agua muy caliente para retirar más grasa.
3. Agregue el pimiento verde, la cebolla, y el apio. Cocine hasta suavizar.
4. Agregue los frijoles, maíz (elotes), salsa de tomate,

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|-----------------------|-------------|
| Calorías | 242 |
| Grasa total | 9 g |
| Grasa saturada | 3 g |
| Colesterol | 54 mg |
| Sodio | 480 mg |
| Total de Carbohidrato | 20 g |
| Fibra dietética | 5 g |
| Azúcares totales | 7 g |
| Azúcares Añadidas | 0 g |
| incluidas | |
| Proteínas | 21 g |
| Vitamina D | 0 IU |
| Calcio | 60 mg |
| Hierro | 3 mg |
| Potasio | 768 mg |

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

| | |
|---|-------------|
|  Vegetales | 1 1/4 tazas |
|  Alimentos que contienen proteínas | 2 onzas |

tomates picados, ajo en polvo y chile en polvo.

5. Cocine esta mezcla a fuego lento durante 20 minutos.

6. Sirva caliente en tazones o como una salsa con tostadas de maíz o sobre un pan d bolillo.

7. Cubra y refrigere los sobrantes a 2 horas de consumir.

Origen: Kansas State University Research and Extension, Fix it Fresh! Recipe Series